

2024



1月の献立



東かわぐちポポロ保育園
初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	木	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
5	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
6	土	かゆペースト 冬瓜ペースト	米 冬瓜
9	火	かゆペースト 玉ねぎペースト	米 玉ねぎ
10	水	かゆペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	米 ほうれん草 りんご
11	木	人参かゆペースト 白糸タラペースト	米 人参 白糸タラ
12	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
13	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
15	月	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
16	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
17	水	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
18	木	かゆペースト かぶペースト	米 かぶ
19	金	かゆペースト チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜
20	土	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
22	月	うどんペースト じゃがいもペースト りんごペースト	うどん じゃがいも りんご
23	火	かゆペースト 玉ねぎペースト	米 玉ねぎ
24	水	かゆペースト ほうれん草ペースト バナナペースト	米 ほうれん草 バナナ
25	木	かゆペースト 白糸タラペースト	米 白糸タラ
26	金	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
27	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
29	月	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
30	火	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
31	水	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



1月の献立



東かわぐちポポロ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 かぶ
5	金	かゆ 高野豆腐と鶏肉のとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 チンゲン菜 人参 なす
6	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 冬瓜
9	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 玉ねぎ
10	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 きゅうりとほうれん草のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク きゅうり ほうれん草 りんご
11	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とさつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ キャベツ 鶏肉 さつま芋 ピーマン
12	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぶ 焼ふ 白菜
13	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ
15	月	かゆ 鶏肉と大根のみそ煮 きゅうりと人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 大根 きゅうり 人参 焼ふ かぼちゃ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
17	水	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 鶏肉 花ふ バナナ
18	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 かぶ
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 なす
20	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 卵黄
22	月	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん じゃが芋のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 卵黄 じゃが芋 りんご
23	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 玉ねぎ
24	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 きゅうりとほうれん草のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク きゅうり ほうれん草 パナナ
25	木	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 鶏肉とさつま芋のやわらか煮 スープ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 さつま芋 キャベツ 人参
26	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 かぶ 焼ふ 白菜
27	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 卵黄 玉ねぎ
29	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 焼ふ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 卵黄
31	水	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 鶏肉 花ふ バナナ

2024



1月の献立



東かわぐちポポロ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
4	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ じゃが芋 人参 かぶ
5	金	かゆ 高野豆腐と豚肉のとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 なす カットわかめ
6	土	かゆ 鶏肉とブロッコリーのくたくた煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 冬瓜
9	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ
10	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 きゅうりとほうれん草のサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク きゅうり ほうれん草 りんご
11	木	人参かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 豚肉とさつま芋のやわらか煮	米 人参 白糸タラ キャベツ 豚肉 さつま芋 ピーマン
12	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぶ 焼ふ 白菜
13	土	かゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ カットわかめ
15	月	かゆ 鶏肉と大根のみそ煮 きゅうりと人参サラダ すまし汁	米 鶏肉 大根 きゅうり 人参 焼ふ かぼちゃ
16	火	かゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子
17	水	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ
18	木	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋と野菜のほっこり煮 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ じゃが芋 人参 かぶ
19	金	かゆ 豚肉と野菜のとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	米 豚肉 チンゲン菜 人参 なす カットわかめ
20	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 野菜のだし煮 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ 玉子
22	月	鶏肉と野菜のくたくたかき玉うどん じゃが芋のマッシュ りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 じゃが芋 りんご
23	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	米 助宗タラ チンゲン菜 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ
24	水	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 きゅうりとほうれん草のサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 粉ミルク きゅうり ほうれん草 パナナ
25	木	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 豚肉とさつま芋のやわらか煮 スープ	米 白糸タラ 玉ねぎ ピーマン 豚肉 さつま芋 キャベツ 人参
26	金	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぶのサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 かぶ 焼ふ 白菜
27	土	かゆ 豚肉と野菜のみそ煮 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 玉子 玉ねぎ カットわかめ
29	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり 焼ふ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜の玉子サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子
31	水	かゆ カラスカレイと人参のだし煮 大根とほうれん草のサラダ 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



1月の献立



東かわぐちポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
4	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	426kcal 14.7g
5	金	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐の和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 テンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	509kcal 18.4g
6	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 冬瓜	牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	495kcal 20.1g
9	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ テンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	433kcal 16.6g
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 18.2g
11	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	487kcal 15.4g
12	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	501kcal 20.6g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	454kcal 17.7g
15	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ ごま あおさ粉 きゅうり 大根 人参 焼ふ かぼちゃ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 17.9g
16	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかおにぎり	515kcal 21.0g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	490kcal 16.0g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 14.7g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 テンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	525kcal 20.6g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 米粉のコーンチヂミ	503kcal 20.6g
22	月	牛乳 せんべい	鶏の玉子とじうどん じゃがバター りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉子 じゃが芋 あおさ粉 りんご	牛乳 コーンそばろご飯	486kcal 17.9g
23	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ テンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	441kcal 17.5g
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	568kcal 15.3g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋と豚肉の煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 玉ねぎ ピーマン 豚肉 さつま芋 キャベツ 人参 みかん	牛乳 ふんわりスコーン	484kcal 20.7g
26	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	501kcal 17.6g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	454kcal 19.1g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と玉ねぎの磯風味炒め かぼちゃのごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 かぼちゃ きゅうり ごま 焼ふ 長ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン	480kcal 20.9g
30	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかおにぎり	515kcal 16.1g
31	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	490kcal 16.0g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



1月の献立



東かわぐちボボロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
4	木	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	501kcal 17.0g
5	金	ご飯 高野豆腐の和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	609kcal 22.1g
6	土	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 冬瓜	牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	593kcal 24.2g
9	火	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	516kcal 19.6g
10	水	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	699kcal 21.9g
11	木	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	583kcal 18.0g
12	金	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	599kcal 25.0g
13	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	544kcal 21.0g
15	月	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ ごま あおさ粉 きゅうり 大根 人参 焼ふ かぼちゃ	牛乳 きな粉蒸しパン	568kcal 21.4g
16	火	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかかおにぎり	625kcal 25.4g
17	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	598kcal 18.9g
18	木	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	496kcal 17.1g
19	金	ご飯 厚揚げの和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	630kcal 25.0g
20	土	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 米粉のコーンチヂミ	604kcal 24.9g
22	月	鶏の玉子とじうどん じゃがバター りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉子 じゃが芋 あおさ粉 りんご	牛乳 コーンそばろご飯	583kcal 21.4g
23	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	526kcal 20.8g
24	水	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	703kcal 22.1g
25	木	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋と豚肉の煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 玉ねぎ ピーマン 豚肉 さつま芋 キャベツ 人参 みかん	牛乳 ふんわりスコーン	578kcal 18.0g
26	金	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	599kcal 25.0g
27	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	544kcal 21.0g
29	月	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と玉ねぎの磯風味炒め かぼちゃのごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 かぼちゃ きゅうり ごま 焼ふ 長ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン	575kcal 22.9g
30	火	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかかおにぎり	625kcal 25.4g
31	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	598kcal 18.9g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。